



週)報

2012~2013年度))) R I会長)田)中)作)次)
『奉)仕)を)通)じ)て)平)和)を』)
)))))))))第 2570 地区ガバナー)鈴)木)秀)憲)

国際ロータリー
第 2570 地区

狭山中央ロータリークラブ

〔例会場〕狭山東武サロン〒350-1305) 狭山市入間川 3-6-14)TEL)04-2954-2511
〔事務所〕〒350-1305)狭山市入間川 1 -24-48)TEL)04-2952-2277)FAX)04-2952-2366
<http://www1.s-cat.ne.jp/schuohrc/E> - mail:schuohrc@p1.s-cat.ne.jp
会長)若松泰誼) 会長エレクト)栗原憲司)))副会長)山室博美))幹事)稲見)淳

〔第 3 グループ内の例会日〕 狭山(金)、新狭山(月)、入間(木)、入間南(火)、飯能(水)、日高(火)、狭山中央(火)
所沢(火)、新所沢(月)、所沢西(水)、所沢東(木)、所沢中央(月)

第 915 回(9 月 25 日)例会の記録

点 鐘 若松泰誼会長
合 唱 手に手つないで
第 2 副 S A A 佐藤君、柴田君

出席報告

| 会員数 | 出席者数 | 出席率 | 前回修正 |
|------|------|-------|--------|
| 30 名 | 29 名 | 96.3% | 88.46% |

パスト会長の時間

守屋昭夫パスト会長)

どっちが怖い「オスプレイ」と「中国の」

この頃やたらとオスプレイという語が飛びかっている。オスプレイとは何か？辞書によると、原義は『みさご...タカの種類で魚を主食とする』とあった。この名は特殊な飛行機につけられたもので、今年 10 月に沖縄の米軍普天間飛行場で運用配備が予定されている海兵隊の垂直離陸可能のプロペラ式輸送機で、正式名は「MV22 オスプレイ」と言う。今までのヘリコプター「CH46」は旧式となり退役するという。ところがオスプレイの配備が伝えられるや、本機を見たこともないにも関わらず、いつの間にか日本中が大騒ぎになっている。米軍がいつ墜落するか分からない危険な飛行機を普天間に持ち込んで、日本国民を危険に巻き込もうとしているという。



先日、野田総理も反対派に迎合して、安全性が確認されるまでは絶対に飛ばせないと言った。もし「安全性の確認」が「100%の安全」を意味するなら飛行機なるものは飛べなくなる。

米軍は危険の中で同盟国を守るのが任務である。安全確保に極力努力することに我々も理解すべきではないだろうか。しかしオスプレイの配備に反対している人たちは、もともと米軍基地反対、自衛隊反対の主張をする人たちであり、彼らは政府

が「オスプレイは絶対落ちない」と断言しても反対運動は止めないだろう。マスコミは沖縄県民全体が反対しているような報道をしているが、現実はそのではない。親中左翼とマスコミ(朝日と NHK を含む)がこれを煽っているだけである。(今朝の新聞で沖縄県知事が配備反対を表明している。)

問題は日本の政治家がオスプレイの報道の真偽を冷静に検証することなく、地元メディアに洗脳された沖縄県民にいたずらに阿っているようにみえることである。この際まず問われるべきは、考えうる敵の戦力に対する抑止効果など、つまり安全保障についての能力であるが、この大事な視点は完全に欠落しているように見える。

そもそもオスプレイの性能は、旧来のヘリコプター CH46 をはるかに上回っている。時速 520 キロの最大速度は CH46 の約 2 倍、積載量約 9000 キロは約 4.5 倍、行動半径 600 キロは 4 倍である。この高性能機は沖縄方面の抑止力として力強い存在になる。同時に朝鮮半島及び台湾海峡有事の際にも直ちに役に立つ空中機動力である。開発開始から既に 30 年を経て、世界各地の米軍基地で活躍中である。韓国と台湾はこの問題を巡る日本政府の迷走劇を不安げに見守っているであろう。折しも去る 7 月末、中国共産党機関紙、人民日本傘下の「環球時報」はその一面で、「オスプレイ配備は尖閣防衛が目的」と大特集を組んだ。尖閣や台湾への野心を隠さない彼等の警戒心の表れであろう。また 7 月 12 日、中国国防大学戦略研究所長の金一南少将が中国ラジオ公社のインタビューに答えて、「尖閣は武力で取るが、さらに歴史的に琉球の日本帰属には疑問がある。日本は沖縄から退くべきだ」と述べたと言う。このことは尖閣のみでなく沖縄全体に中国の脅威が迫ろうとしていることを意味する。沖縄の独立などを指向する人々がいるという話もあり、我々日本国民、特に政治家は深く心すべきではないか。

今オスプレイが危険だと騒ぐことは、中国を利するだけである。怖いのはオスプレイどころではない。中国の侵略である。

幹事報告

稲見幹事

1. 第2回会員増強セミナー開催について
2. 2013年RI国際大会開催について
3. 国際奉仕部門アンケートについて
4. 12~13年度ライラデー開催について
5. ポリオ撲滅に関するメッセージについて
6. 第3グループIM第1回プレゼン担当実行委員打ち合わせ会開催について
7. 米山記念奨学会、中国米山学友会2012年総会延期について
8. ロータリーの友より、地区内活動アンケートについて
9. 例会変更 所沢東RC
10. 受贈会報 入間RC 所沢RC 所沢西RC 所沢中央RC 所沢東RC

委員会報告

R情報・雑誌)))))))))) 浜野委員長)

8月29日に雑誌委員会があり参加をしてきました。「ロータリーの友」の二神委員長に色々なお話をさせて頂き、大変勉強になりました。二神委員長は10年前から編集長をされておりますが、それから雑誌が面白くなったという大変評判の女性の方です。最近ロータリアンになられたそうです。恥ずかしながら最近初めて知りましたが、横書きはRI指定記事がメインになっており、絶対に載せなければならない記事を書いているということです。そして縦書きには皆さんの投稿や身近な記事を取材し載せているそうで、その中でもp.7:「この人、この仕事」はロータリアンの仕事をピックアップし載せている大変評判の良いページだそうです。これも推薦を受け、取材に行き載せているそうです。縦書きは基本的に投稿をするので、皆さん是非投稿して欲しいとの事、比較的載りやすいというお話でした。

【縦書き】

16頁には「クラブの合併は必要か?」という、同論・異論というコラムがありますが、非常に色々な意見があって面白いと思いました。今合併の事も考えなければいけない時期が来ております。体験談やこのようにしたら良いのではという案が載っております。

身近なところでは31頁に、入間南ロータリークラブが入間市の博物館「アリット」に、カワツザクラを植えたということが書いてありました。

【横書き】

14頁の「先輩から学ぶこと」では、シアトルでロータリーの会員が少なくなってきたとあり、若い会員(40歳未満)を入れていこうということで、40歳以上でなければならないという規定を柔軟に解釈し、会費を安くする等といった取り組みをしていると書かれております。このようなことをして

いかなかいと、だんだんロータリーは人数が少なくなり、消えていくのではないかという警告が書かれております。

29頁の「はじめる一歩」は、二神編集長が書いてあるコラムです。ロータリアンになった時に色々説明を受けましたが、今一つ良く分からなかったということで、一番初歩の所で自分が気付いたことを毎回書いているとのこと、大変勉強になりました。

皆さんお忙しいので「ロータリーの友」を読まない方も多いかと思いますが、放っておく時も書齋ではなくリビングに放っておいて欲しいという二神さんのお話でした。例会の時に「ロータリーの友」をメインに話が弾むというお話もありましたので、皆様にも是非実践して頂きたいと思っております。

国際奉仕)))))))))) 栗原(成)委員長)

昨日、会員全員にケーブルテレビからの「日モ国交40周年記念、早魃防止植樹事業」という特集番組協賛のお願いがFAXされたと思っております。モンゴル植樹で大変な散財をした上に、また協賛をお願いすることになります。決して強制ではございませんが、モンゴルに行かれた方は是非協賛して頂きたいと思っております。放送は28日(金)~「じもとテラス」という放送枠で放映されます。その中で会社名等テロップで流れます。よろしくお祈り致します。

社会奉仕)))))))))) 小島委員長)

楽しみにしております、大生病院駐車場をお借りしてのフリーマーケットが、来月20日(土)に行われます。そこに出品する品物のご寄付を一人2~3点お願い致します。例会場あるいは事務所の方へお持ち頂ければと思っております。よろしくお祈り致します。

「会員卓話」・・・・・・・・・・

『私の登山』

沼崎正徳会員

平成24年4月にお話したヨーグルトについて、皆さんご記憶のことと思います。毎年のように冬が来ます。すると風邪が流行ります。TVコマーシャルにはそろそろ風邪薬の広告が出てきます。そこで



思い出して下さい。昨年冬インフルエンザで学級閉鎖にならなかった学校が九州の佐賀県有田でありました。その原因がヨーグルトを学校給食で食べていましたね。同じ例が山形県の尾花沢にもあり、NHKTVで放送されました。これらの学校は10月頃より数ヶ月学校給食でヨーグルトを食べ

続け、免疫力を高めていたからです。皆さんも来るべき冬に備え。そろそろ準備を開始する時期です。

平成 24 年 9 月 4 日高岸先生から人の姿勢とリラックスのお話をお聞きしました。正しい姿勢を覚えていますね。椅子では深く座り背筋を伸ばし、真直ぐ座る。直立して両方の肩甲骨の間に皺が寄るまで腕を背後に伸ばし、息を吐く。寝ておきた時に、腹式深呼吸をする。色々有りました。是非続けてください。

私が習った長生きをする七つの習慣をお話しましょう、説明は入りません。

散歩をする

声を出して新聞を読む

料理を作る

社会と交わる

電車、バスで出かける

日記をつける

恋をする

以上で有ります。益々健康で長生きが出来ますようお互いに頑張りましょう。

私の登山

さて今日は長い間私がやっております登山についてお話ししましょう。

私達が住む狭山市から周りを見渡すとぐるーっと山が見えます。西のほうには丹沢、富士山、奥多摩や秩父の山々が続き、北には群馬から日光の山が見え、離れて筑波山が見えます。私はこの土地に生まれ、ずうっとこれらを見て育ちました。いつかはこれらの山々に登りたい。ごく単純に子供の頃考えました。中学の頃吾野、名栗のハイキング、続いて御岳山、高尾山に行くようになり、高校生になって秩父の武甲山に登りました。奥多摩の大岳山、この山は腰掛の形をしており、皆さんも見ればあれか！と分かります。御前山は大岳の右となりで 1400m、奥に大菩薩が見えます。右に長い石尾根が続き雲取があります。ここは東京都最高峰 2500m、さらに右に行くと名栗の奥、有間山、蕨山と続き 1333mの武甲山に続きます。武甲山は昔は武士の甲の形をしていたのでその名がありますが、今は右半分が削り取られ形が変わってしまいました。石灰石の山でセメント原料になったのです。このような山を昇るとその先に奥秩父の山が見えます。甲武信岳、金峰山などです。この辺になると 2500m を越えます。中学生から高校生の時には軽井沢に学校の寮があり、ここを基地として登山をしました。

浅間山から西に向って続く 2000m を越える連山が好きでした。大学生になってからはワンダーフォーゲル部に入り北海道から九州まで色々



な山に挑戦しました。数え上げればきりが無いほどですが、今に続く山登りが好きになったのもこの頃です。ついでながら妻と出会ったのも彼女が女子大のワンダーフォーゲル部に属していたからです。東京の大学生が登山をするようになるときに辿る順序があります。まず近郊の奥多摩や丹沢の山に昇る、次にその先の奥秩父。ここへ行くと目の前に八ヶ岳が聳えている。次はあそこだと八ヶ岳に昇る。するとその先に北アルプスの槍、穂高が見える。やはりあそこまで行かなくてはと次々に魅かれることになります。私も例に漏れずその様になりました。その後今まで北海道、東北、関東、中部地方、信越、四国、中国、九州と色々な山に行きました。

日本百名山と言う本があり非常に有名です。深田久弥氏が今から 50 年ほど前 1964 年に著した本で、この文章によりブームが起き全山踏破しようとする人がたくさん出てきました。百名山は観光上も売り物となり、特に中高年の登山者がたくさん行きます。世の中が変わり簡単に行けるようになったのも原因で、ケーブルカーや登山道路ができたところはそれこそ押すな押すなです。ジジーババーのほかになんと山ガールといわれる派手な衣装のお嬢さん達もたくさん出現しました。私も同様にケーブルや自動車道があるのにわざわざ徒歩で行く気は有りませんから、これらを使って登山します。その例をあげると北から北海道の大雪山、青森の岩木山、八甲田山、山形の月山、宮城県栗駒山、福島県西吾妻、栃木県那須岳、日光白根、群馬県四阿山、谷川岳、茨城県筑波山、長野県木曾駒ケ岳、木曾御岳山、乗鞍岳、白馬岳、富山県立山、滋賀県伊吹山、四国愛媛県の石槌山、鹿児島県霧島の韓国岳など。富士山だって五合目までは自動車でした。蔵王や草津白根もそうですしもっとあるかも知れません。その様な訳ですからこのような楽に登れる山はこれからも増加するでしょう。また同時に知識や準備が不足した遭難も増加しています。これは常識ですが登山は天候に大きく左右されます。ですから季節の変わり目が一番注意を要する、夏から秋、冬への変わり目は雨と急な低温に要注意、10 月のみぞれば最大限に気をつけなければいけません。水が衣服にしみこんで体温を奪います。春山も同じです、思わぬ雪に遭遇することもあるのです。昨年夏の終わりの北海道トムラウシの遭難、今年初夏の白馬岳の遭難を覚えておられると思います。

なお私はこの夏にいくつかの山に登りました。尾瀬ヶ原は七月、皆さんご存知の鳩待峠から山の鼻に出て原を一周およそ 25km を歩きました。次に谷川岳、天神平までケーブルで行きトマの耳と沖の耳までを往復約 5 時間少々の尾根歩きです。



八月には木曾の御岳山、これは 3,067m の高い山ですが 2100m まで自動車で行けます。古くからの信仰の山ですがに仏像や山伏の銅像、祠などがたくさん有りました。およそ 6~7 時間の山歩きです。次は九月になって南アルプスの北の外れの日向山に登りました。1660m だからとちょっと侮ったのが間違いで大変な急登の連続に苦しみました。それでも八ヶ岳がとても良く見え素晴らしい景観を楽しみました。この日下山は楽な道を選び全く問題は有りませんでした。調査不十分が原因で苦心した点は大いに反省しています。今から体力が増えることはありません、しかし低下する速度が少しでも弱まれば、と思っています。

登山の準備

(体の準備)

皆さんはもう若くありませんし「無理は禁物」です。それを私が理解した上でのお話ですから大丈夫です。言うまでも無く登山はなんと言っても準備が大切です。一番は体、特に足を鍛えることが大切です。自動車ばかり利用して歩かない中高年、これは困ります。山に登らなくても健康には良くありません。是非歩いてください。歩くときには姿勢に気をつけてください。胸を張って背筋をのばし、大またで手を振りしっかり歩く。週に一、二回、一度に 30 分も歩けば十分です。

次にスクワット。

これもひざ、腰の運動。ゆっくり腰を下げそしてゆっくり上げる。1 2 3 4 5 で下げ 6 7 8 9 10 で上げる。手を腰にが理想ですが椅子の背



に手をかけながらでも良い。背筋を伸ばし最初は日に 5 回ぐらいから 20 回ぐらいまで順々に負荷を上げる。ももを上げる運動は坂道、階段を上がる時に大切です。手で身体を支えながら太ももをできるだけ高く上げてください。左右交互に 10 回ほどでよい。自宅の二階へ上がる時階段でこの事を意識すると簡単にできます。下るときには後ろ向きでおりると効き目があります。腕の力の維持も大切です。鉄アレーで運動するのが良いですが 1 kg ぐらいの物を片手に持ち上下する。これを左右 20 回程度繰り返す、やかんに水を入れて試して下さい。アイロンでも良いです。

(歩き方)

さて次が登山道歩く時の注意。一番大切なことは「急がない」こと。息が切れたらそれだけでくたびれてしまうからです。ゆっくり小股で決してあせらないこと。大またで歩くとすぐに息切れします。次に階段や急な上り坂の歩き方、これも基本的にゆっくり小股です。階段は歩幅の割りに登りがきつい。そのことを理解してさらにゆっくり歩くことに心掛ける、できたら階段よりなだらかな傾斜路を選ぶほうが楽です。急いだ挙句途中

の休憩に時間を取る場合と、ゆっくり休まず続けて歩く場合とでは結果として後者が早いし疲労も軽いことが多いです。

(靴紐の知識)

登りと下りについての注意として大切なことは靴紐についてです。登りでは靴紐は緩めが良い。足首がよく曲がるように、特に足首に余裕を持たせる。下山時は靴紐をきつく締める。足の甲の部分を良く締め足のつま先が靴の先端にぶつからないようにしなければいけない。足のつま先が靴の先端に当たると非常に痛い。下山では背中の荷物に加え、体重がかかるのですからつま先には非常に大きな力がかかる。足のつめが内出血を起こし死ぬ場合がある。下山中に起こる事故の多くがこの原因によるのです。もう山へは行きたくないと言う人の多くも、その理由を良く聞くとこれが原因のことが多いのです。

登山の装備

(登山靴)

靴の選び方について少々述べさせていただきます。まずくるぶしが隠れる長さの登山靴が良い。軽い里山歩きではスニーカーのように短い靴でも良いですが靴底はしっかり土に噛み付くようにでこぼこが大きいものが良い。最近の登山用品店にはたくさんの商品が揃っており、ファッション性の高いものも有りますので迷います。登山では小石や異物が靴に入るのを防がなければいけませんから、長い靴が良いのです。岩山に挑戦する人用には靴底が特に固くしっかりしたものが要求されますが、普通は「トレッキング用」で十分です。材質は牛革の必要は無く、新素材でナイロン生地、防水加工、透湿機能のあるゴアテックスが軽くてお薦めです。靴のサイズは靴紐のところの説明したつま先が当たらないようにいつもより 0.5cm 大きいものを選ぶと良いです。

(リュックサック)

リュックサックの選定はどうするか、考え出すと難しいように思いますが、登山用品屋にはたくさん品物が並んでおり、外国製の読めないような名前のもので多くびっくりします。日帰り登山では 30~35 リットル。横に幅が広いものより縦に長く、背負った時に上に積みあがる感じのデザインが良いです。肩で担ぐものですから肩にきっちり付く形が良く、だらりと下がつて腰に乗せるタイプは登山には向きません。肩紐の幅は広くクッション性が有ると楽です。もちろん防水性も大切です。

(衣類、雨具ほか)

衣装については天気さえ良ければ特に言う必要は無いと思いますが、シャツは長袖が基本、ズボンも長ズボンが怪我をしにくいので良いです。汗で濡れても乾きが早い新素材の衣類が使いやすいですが、夏山では快適でも保温性に欠ける点を忘れないようにして下さい。寒い時期ではウールのシャツやスウェーターが保温性が高くお薦めで

す。雨具については雨合羽が必要です。風が無ければ折りたたみ傘が便利ですが風のある尾根歩きでは雨合羽でないと困ります。雨の日の雨合羽は材質により値段が大きく違います。ゴアテックスのものは上下で3万円以上のものもありますが、私は雨の日は登山しないという原則で安物で我慢しています。防水性のあるフード付きウインドブレーカーは軽くて風を遮り温度調節には好都合ですからちょっとした雨や霧の時、さらに風の時にお薦めです。帽子も忘れないように、つばのある野球帽タイプや丸い旧来型の登山帽、日焼け防止のつばの長いもの、形はたくさんあります。雨除けにもなりますから必ず備えてください。冬の山に行くときにはダウンジャケットのような防寒衣が必要ですし、テント泊では寝袋(シュラフ)も必要ですが今回は省略します。

(スティック)

次にスティック。1本が良いか、それとも2本かと言う話があります。またスティックは要らないという人もいます。そこで簡単に選択についてお話ししましょう。

通常の登山では1本で十分です。ハイキング程度、標高が高くても一般の登山者が昇る山はこれで良いです。スティックを使う目的は特に下山時、ひざに急激な負荷をかけないようにするのが大きい。1本だところどころした岩や脇の木に手をかけたい時に片手が自由になるので使いやすい。登山用スティックは長さ調節ができるのでとても具合が良い。登りでは短く、下りでは長めに、自分の身長に合わせ調節します。昔から富士登山に使われた金剛杖は1本杖の始まりであり、全長が長いから自分の持つところで長さ調節ができることでもお分かりと思います。2本のスティックはごく軽い里山歩きに良い。登りのときも下山の時も両手の力が足の負荷を軽減します。しかしよるけたり体の姿勢で手が使いたなくなった瞬間、スティックが邪魔になるので、そのことは注意しなければいけません。散歩をする時に練習して慣れておくとうまいでしょう。

スティックが不用だという人もいます。これは特に岩登りや急登の多い山に挑む人に多いです。杖があると岩をしっかりと手でつかめないのでもしる危険だというわけです。通常特に体力の有る人です。

(その他の小物)

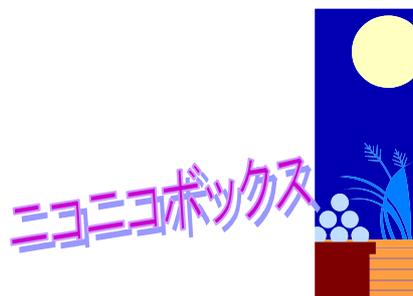
- スパッツ これは雨の日にズボンのすその汚れや雨水の靴への浸入を防ぎます。
- 軽アイゼン 雪渓や残雪の道を歩く時の滑り止めです。登山靴に取り付けます。
- ザックカバー 雨天時にザックに入り込む雨除けです。
- その他 水筒、携帯コンロ、携帯食器、カップ、キャップランプ、軍手、タオル

本日私の装備をお持ちしましたので参考までに御覧になってください。

社会奉仕委員会から)

フリーマーケット

出店品にご協力下さい！！



- 若松君 沼崎さん、本日の卓話よろしく申し上げます。楽しみにしてました。
- 稲見君 沼崎パスト会長、今日のお話楽しみです。前回の夜間例会、益子親睦委員長ありがとうございました。楽しかったです。
- 江原君 沼崎パスト会長、本日の会員卓話楽しみにしておりました。何卒よろしく願い致します。
- 古谷君 故、父の葬儀には弔問また過分なるお心遣いありがとうございました。
- 片山君 沼崎パスト会長、山登りの話楽しみにしています。
- 沼崎君 今日は私の趣味の話をさせて頂き、ありがとうございます。興味のおありの方は是非、ご一緒しましょう。
- 奥富君 沼崎さん、今日の卓話よろしく申し上げます。
- 吉川君 夜間例会、欠席を致し申し訳ありませんでした。

次の例会

第2副SAA 高田君 田中君
10月2日(火) 12:30~13:30

米山奨学生卓話 金強重君

